

# **ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ВОДИТЕЛЯ**

Безопасное вождение автомобиля далеко не всегда дается просто. Вождение автомобиля является одним из самых сложных действий, выполняемых людьми. Это, также, одно из немногих повседневных занятий, которое может травмировать или лишить нас жизни. Навыки безопасного вождения стоят затраченных на них усилий.

Безопасное вождение подразумевает автоматизм в движениях и правильную оценку дорожной ситуации. Это особенно трудно в период обучения вождению автомобиля. Вождение зачастую требует предельной концентрации всех способностей. Если состояние водителя препятствует принятию необходимых экстренных действий, он не готов к безопасной езде. Ваша готовность к безопасной езде зависит от возможности хорошо видеть, от степени усталости, от воздействия алкоголя или наркотиков, от общего состояния здоровья, от эмоционального настроя на вождение. Другими словами, вы отвечаете за состояние, в котором вы находитесь за рулем.

## **Зрение**

Для безопасного вождения необходимо обладать хорошим зрением. Вождение осуществляется на основе получаемой водителем зрительной информации. Водитель с ослабленным зрением не сможет четко определять дорожную ситуацию, состояние дорожного покрытия, вовремя заметить препятствия на дороге и своевременно среагировать на изменение дорожной обстановки.

Зрение - настолько важный фактор безопасного движения, что в соответствии с законом, прежде чем получить водительские права, необходимо пройти проверку зрения. Необходимо, чтобы зрение хотя бы одного глаза было по крайней мере 20/40 с приспособлениями или без приспособлений для корректировки зрения.

Также следует принимать во внимание следующие важные аспекты:

- *Боковое зрение* - Водитель должен иметь хорошее периферическое зрение. Оно позволяет замечать транспортные средства или помехи по обеим сторонам движения, не поворачивая головы. Но так как видимые боковым зрением предметы имеют расплывчатое очертание, следует также пользоваться боковыми зеркалами и при необходимости смотреть в сторону, поворачивая голову.

- *Определение расстояния и скорости* - Даже обладая хорошим зрением, водитель не всегда может правильно определить расстояние до объектов или скорость их движения. Подобные затруднения – не повод для отчаяния. Многие люди не точны при определении расстояния и скорости. Для этого необходима определенная тренировка. Особенno важно умение правильно оценивать безопасное расстояние до других автомашин при выезде на автомагистраль, при обгоне на двухпутных дорогах, а также при оценке скорости движения поезда для безопасного пересечения железнодорожного переезда.
- *Видимость в темное время суток* - Острота зрения ослабевает в темное время суток. Некоторые водители плохо реагируют на блики от фар при вождении ночью, особенно на блики от фар встречных автомобилей. Рекомендуется выезжать только по необходимости и быть очень осторожным ночью тем, кто испытывает ослабление зрения в темное время суток.

Поскольку хорошее зрение является крайне важным фактором безопасности движения, следует посещать врача-окулиста для проверки зрения раз в год или раз в два года. Не следует полагаться на остроту зрения без соответствующего заключения врача-окулиста.

Лицам, пользующимся при вождении автотранспорта очками или контактными линзами, следует придерживаться следующих правил:

- При вождении автомобиля всегда надевать очки или контактные линзы, даже собираясь в непродолжительные поездки. Если в водительских правилах указано, что водитель должен управлять автомобилем в очках или контактных линзах, он может быть оштрафован за нарушение этого требования.
- Рекомендуется держать в машине запасную пару очков. Если очки сломаются или потеряются, водитель всегда сможет воспользоваться запасной парой очков для уверенного вождения. Эта рекомендация также может оказаться полезной для тех, кто не носит очки постоянно и не сразу может найти их при необходимости.
- Не рекомендуется носить очки с затемненными стеклами или затемненные контактные линзы в темное время суток, даже если считается, что они защищают глаза от яркого света. Они также могут скрыть то, что необходимо увидеть.

## **Слух**

Слух имеет немаловажное значение для безопасного вождения автомобиля. Звуковые сигналы других автомобилей, сирены транспорта служб экстренной помощи или визг шин автомобиля могут предупредить водителя об опасности. Ослабление слуха, также как и ослабление зрения, наступает постепенно и поэтому не всегда ощутимо. Глухие водители и водители с дефектами слуха, осведомленные о своем состоянии, могут приспособиться и поддерживать высокую степень безопасности дорожного движения. Им следует учиться полагаться на свое зрение в большей степени и стараться проявлять повышенное внимание к обстановке на дороге. По статистике количество дорожно-транспортных происшествий с участием глухих водителей или водителей с дефектами слуха почти не отличается от числа происшествий с участием водителей, обладающих нормальным слухом.

## **Усталость**

Усталость не позволяет управлять автомобилем также безопасно, как после отдыха. Зрение, равно как и внимание, ослаблено. На принятие решений уходит больше времени, а принимаемые решения с большей вероятностью могут оказаться неправильными. Уставший водитель может отличаться повышенной степенью раздражительности и находиться в неустойчивом эмоциональном состоянии. Уставший водитель может уснуть за рулем, что может повлечь за собой столкновение с нанесением травм или смертельным исходом.

Ниже приведено несколько советов, которые помогут избежать опасностей, связанных с усталостью во время продолжительных поездок.

- Перед выездом следует хорошо выспаться ночью.
- Не стоит отправляться в путь в состоянии усталости. Поездки следует планировать таким образом, чтобы водитель смог как следует отдохнуть перед выездом.
- Не принимайте лекарств, вызывающих состояние сонливости.
- Легко перекусите. Не наедайтесь перед поездкой. Некоторыми людьми овладевает дремота после обильной еды.
- Делайте остановки в пути. Останавливайтесь примерно через каждый час. Пройдитесь, подышите свежим воздухом, выпейте кофе, газировки или сока. Несколько минут отдыха могут сохранить вам жизнь.  
Всегда следует отводить на поездку достаточно времени, чтобы она была безопасной.

- Страйтесь избегать вождения в темное время суток, когда вы обычно спите. Организм привык, что вы спите в это время, поэтому вы можете уснуть за рулем.
- Никогда не садитесь за руль в сонном состоянии. Лучше остановиться и поспать несколько часов, нежели подвергать себя опасности. Если есть возможность, меняйтесь с другим водителем, чтобы вы могли поспать, пока он за рулем.

## **Вождение и алкоголь**

Алкоголь является причиной 40 процентов всех дорожно-транспортных происшествий со смертельным исходом. После употребления даже небольшого количества алкоголя вероятность аварий резко возрастает. Даже обладающий многолетним стажем вождения человек после употребления алкоголя не может управлять автотранспортным средством, не создавая опасных ситуаций.

Поскольку вождение автомобиля в нетрезвом состоянии представляет особую опасность, наказания за такие нарушения обычно очень суровы. Люди, садящиеся за руль после употребления алкогольных напитков, могут быть оштрафованы на значительную сумму, им может быть значительно увеличен размер страховых платежей, они могут быть лишены водительских прав и даже приговорены к лишению свободы.

## **Почему вождение в нетрезвом состоянии столь опасно?**

Алкоголь снижает быстроту реакции, необходимую для безопасного вождения. Из желудка алкоголь всасывается в кровь и поступает ко всем органам. Алкоголь поступает в мозг через 20-40 минут после употребления. **Алкоголь оказывает воздействие на те участки мозга, которые отвечают за способность оценивать ситуацию и координацию движений.** Одна из причин особой опасности алкоголя – он отрицательно влияет на способность оценивать ситуацию. Другими словами, алкоголь не дает трезво мыслить. Никогда не чувствуешь, что выпил лишнее, пока не становиться слишком поздно. Это как солнечный ожог: к тому времени, как его почувствуешь, уже слишком поздно.

Алкоголь замедляет рефлексы, увеличивает время реакции, снижает остроту зрения, делает водителя более рассеянным. По мере увеличения содержания алкоголя в крови реакция ухудшается, навыки вождения теряются. Помимо того, что водителю трудно определить расстояние и скорость движения других автомобилей, ему становится сложнее управлять собственным автомобилем.

## **Когда можно садиться за руль после употребления алкоголя?**

Лучше всего после употребления алкогольных напитков не садиться за руль вообще. Даже одна порция алкоголя может отрицательно сказаться на способности управлять автомобилем. После двух или более порций алкоголя водитель считается *неспособным* к управлению автотранспортом. Вождение в таком состоянии является достаточным основанием для ареста.

Типичной порцией алкогольного напитка является 1 1/2 унции (44 мл) 40-процентного алкогольного напитка (одна «стопка») в чистом виде или смешанного, 12 унций пива (355 мл) (стандартная банка, бутылка, кружка или стакан) или стакан вина 5 унций (148 мл). Особые виды алкоголя могут содержать большее количество спирта и соответствуют нескольким порциям алкогольного напитка нормальной крепости.

Организм человека освобождается от объема алкоголя, содержащегося в одной порции алкогольного напитка, в течение примерно одного часа. Ускорить этот процесс невозможно. Кофе, свежий воздух, физические упражнения или холодный душ бесполезны. Время является единственным фактором выведения алкоголя из организма.

Можно избежать необходимости вождения в нетрезвом виде, находясь в компании. Например, отправляясь на вечеринку или в гости группой из нескольких человек, можно предварительно договориться о том, что один из гостей в этот вечер не будет употреблять алкогольных напитков. В следующий раз обязанности «дежурного водителя» может взять на себя другой человек. Кроме того, можно воспользоваться услугами общественного транспорта или вызвать такси.

## **Алкоголь и закон**

Если водитель остановлен за вождение в нетрезвом состоянии, ему грозит суровое наказание. Водитель может быть задержан, если содержание алкоголя в крови (BAC) составляет 0,08 или более. Водители моложе 21 года в штате Вашингтон могут быть арестованы, если содержание алкоголя в крови (BAC) составляет 0,02 или более. Процентное содержание алкоголя в крови (BAC) обычно определяется путем анализа выдыхаемого воздуха, а также анализа крови или мочи. Водитель, также, может быть задержан за вождение в нетрезвом состоянии (DUI) при BAC ниже, чем данные показания, если под воздействием алкоголя или наркотиков осуществляется неадекватное вождение.

Понятие «закон о подразумеваемом согласии» (Implied Consent Law) означает, что, садясь за руль автомобиля, водитель заранее дает согласие на анализ выдыхаемого воздуха или анализ крови для определения содержания алкоголя или наркотиков в крови. Если работник полиции или сотрудник дорожно-патрульной службы просит пройти анализ на BAC, водитель должен это сделать. Если вы откажетесь от прохождения анализа на содержание алкоголя в крови (BAC) вы можете лишиться водительского удостоверения на срок не менее 1 года.

В некоторых случаях само задержание подразумевает наложение наказаний за вождение в нетрезвом состоянии, а именно:

- Если лицо задержано в первый раз в течение семи лет и результат анализа крови или дыхания показывает ВАС, превышающее или равное 0,08 (0,02 для лиц младше 21 года), то действие его водительских прав будет приостановлено на 90 дней. После истечения 30 дней приостановки действия вы можете получить право на рабочее/ ограниченное водительское удостоверение.
- Если лицо задержано в первый раз и отказывается от прохождения анализа крови и/или дыхания, то такое лицо будет лишено водительских прав сроком на 1 год.
- Если лицо арестовано более одного раза в течение последних семи лет, то такое лицо будет лишено водительских прав сроком на два года. Для лиц младше 21 года лишение водительских прав будет производиться сроком на один год или до достижения возраста 21 года, в зависимости от того, какой срок дольше.

В любом случае перед вступлением в действие наказания задержанный может требовать проведения слушания от департамента DOL.

Записи о правонарушениях, связанных с употреблением алкоголя, сохраняются в личном деле водителя в течение 15 лет. Лицо, признанное судом виновным в вождении в нетрезвом состоянии, и для которого это является первым обвинительным приговором, может быть оштрафовано на сумму в размере до 5000 долларов плюс судебные расходы и другие взыскания. Такое лицо также может быть приговорено к лишению свободы сроком от 1 до 365 дней, с отбыванием наказания в тюрьме, и такое лицо может быть лишено водительских прав, или их действие будет приостановлено на срок от 90 дней до одного года. Предыдущие приговоры за нарушения, связанные с употреблением алкоголя, могут привести к другим наказаниям, включая домашний арест на 150 дней и приостановку действия или лишение водительских прав на срок до четырех лет.

Прочие возможные наказания при вождении автомобиля в нетрезвом состоянии:

- необходимость приобретения специального страхового полиса (по форме SR22);
- повторное заявление на получение водительских прав, проверка теоретических и практических навыков вождения, а также сбор в размере 150 долларов за повторную выдачу водительских прав;
- конфискация автомобиля нарушителя, и
- установка и использование устройства блокировки зажигания на срок до 10 лет. Возможно, потребуется 60 дней дополнительно, если во время ареста с вами был пассажир младше 16 лет.

В соответствии с «Законом об открытой таре» («Open Container Law») следующие действия и обстоятельства считаются нарушением правил дорожного движения:

- употребление алкогольных напитков в автотранспортном средстве, находящемся на дороге;
- присутствие в автотранспортном средстве, находящемся на дороге, емкости с алкогольным напитком, если емкость открыта или нарушена упаковка или часть содержимого в емкости отсутствует;
- замена этикетки на емкости, содержащей алкогольный напиток, или хранение алкогольного напитка в емкости, предназначеннной для безалкогольного напитка, или хранение указанной емкости в автотранспорте;
- хранение зарегистрированным владельцем или водителем автотранспортного средства открытой емкости в автомашине, находящейся на дороге, за исключением емкостей, хранящихся в отсеках, отделенных от водителя и пассажиров; хранить емкости с алкогольными напитками в любых доступных отсеках автомобиля запрещается.

Изложенные выше правила предусматривают ряд исключений в отношении жилых домов-автоприцепов.

## **Водительские права с испытательным сроком**

Водителям, признанным виновными в управлении транспортным средством в нетрезвом состоянии или получившим отсрочку предъявления обвинения, выдаются на 5 лет водительские права с испытательным сроком. В дополнение к обычному сбору за выдачу водительских прав при выдаче и продлении прав с испытательным сроком взимается сбор в размере 50 долларов.

## **Отсрочка предъявления обвинения**

С 1 января 1999 года для каждого нарушителя допускается не более одной отсрочки предъявления обвинения за нарушения, связанные с употреблением алкоголя.

Если вы обвинены в вождении в нетрезвом состоянии (DUI) и вы страдаете алкоголизмом, пристрастию к наркотикам или психическими расстройствами, то, возможно, что вы будете иметь право на отсрочку предъявления обвинения. Если вы получите отсрочку, то признание вас виновным в

вождении в нетрезвом состоянии (DUI) будет отложено до момента, когда вы пройдете одобренный курс лечения от алкоголизма/наркотической зависимости или умственных расстройств. Вам также необходимо будет выполнить определенные требования Департамента выдачи водительских прав и разрешений и суда, которые могут включать в себя установку системы блокировки зажигания, приобретение установленной страховки и другие. После прохождения курса лечения и выполнения требований суда обвинения в управлении в нетрезвом состоянии (DUI) могут быть сняты.

## **Употребление лекарственных препаратов при вождении**

Помимо алкоголя, существует целый ряд лекарственных препаратов, употребление которых может отрицательно сказаться на способности безопасно управлять транспортным средством. Эти лекарства могут обладать таким же воздействием, как алкоголь, а иногда и более сильным. Это относится ко многим лекарствам, выдаваемым по рецепту, а также к лекарствам, находящимся в свободной продаже. Средства от головной боли, простуды, сенной лихорадки и прочих аллергических состояний, а также успокаивающие лекарства вызывают сонливость и отрицательно сказываются на способности управлять автотранспортным средством. Средства, стимулирующие нервную систему, и диетические препараты на короткое время могут повысить внимание, однако через некоторое время они могут вызвать нервозность, головокружение, неспособность сконцентрироваться, а также отрицательно сказаться на остроте зрения. Воздействие некоторых лекарств, выдаваемых по рецепту, может отражаться на быстроте реакции и принятия решений, зрения и внимании, аналогично воздействию алкоголя. Если вы задержаны или признаны виновным в вождении под воздействием лекарственных препаратов, то наказания за такие нарушения являются такими же, как и за нарушения, связанные с употреблением алкоголя.

Водителю следует ознакомиться с возможным воздействием лекарственного препарата на организм перед его употреблением. Если прием лекарства не кажется безопасным для водителя, ему следует проконсультироваться со своим лечащим врачом либо с фармацевтом относительно побочных эффектов.

Многие препараты усиливают действие алкоголя или имеют другие побочные эффекты. Необходимо ознакомиться с предупреждениями на упаковке либо проконсультироваться с фармацевтом перед одновременным употреблением алкоголя и лекарства. Такое сочетание может не только повлиять на вашу способность безопасно вести автомобиль, но и вызвать серьезные расстройства здоровья и даже привести к смертельному исходу.

Запрещенные для свободного обращения препараты часто влияют на способность управлять автомобилем. Например, как свидетельствует статистика, лица, употребляющие марихуану, делают больше ошибок при вождении автомобиля, медленнее адаптируются к изменениям освещенности и чаще подвергаются задержанию за нарушение правил дорожного движения, чем другие водители.

## **Нарушения несовершеннолетними законов об употреблении алкогольных напитков/наркотиков и о ношении и хранении огнестрельного оружия**

Права вождения автомобиля могут быть лишены лица, впервые признанные виновными в нарушении закона об употреблении алкогольных напитков либо закона о ношении и хранении огнестрельного оружия в возрасте от 13 до 17 лет, либо лица в возрасте от 13 до 20 лет, впервые признанные виновными в нарушении закона об употреблении наркотиков, на срок до одного года или до наступления 17-летнего возраста, в зависимости от того, какой из них является большим.

После второго нарушения водительские права аннулируются на срок до двух лет либо до достижения 18-летнего возраста, в зависимости от того, какой из них является большим.

В период лишения водительских прав/учебных водительских прав виновным не разрешается получать учебные водительские права или посещать курсы подготовки водителей. По истечении срока наказания указанные лица имеют право ходатайствовать о восстановлении водительских прав только при согласии родителей, а также после сдачи письменного экзамена по правилам дорожного движения и экзамена по практическим навыкам вождения. В дополнение к обычным сборам за прохождение экзамена и выдачу водительских прав взимается сбор за повторную выдачу прав в размере 75 долларов.

## **Состояние здоровья**

Многие заболевания, такие как простуды, инфекционные и вирусные заболевания и т. д., могут сильно повлиять на способность управлять автомобилем. Даже такие незначительные недомогания, как боль в шее, кашель или ноющая боль в ноге могут отрицательно сказать на безопасности вождения. При признаках недомогания или симптомах болезни не следует садиться за руль.

Перечисленные ниже заболевания представляют особую опасность при вождении автомобиля:

- **Эпилепсия** - Если пациент находится под медицинским наблюдением, эпилепсия, как правило, не опасна. В штате Вашингтон разрешается управлять автомобилем больным эпилепсией, находящимся под наблюдением врача, проходящим курс лечения и у которых не было эпилептических припадков за последние шесть месяцев.
- **Диабет** - Больные диабетом, принимающие инсулин, не должны управлять автотранспортными средствами, если есть вероятность наступления реакции организма на инсулин, помутнения сознания, конвульсий или шока. Перечисленные состояния могут возникнуть в результате несвоевременного приема пищи или приема неправильной дозы инсулина. Не рекомендуется также управлять автомобилем после изменения дозировки инсулина. Больные диабетом должны проходить регулярные обследования у окулиста на определение зрительной реакции

в темное время суток и возможных осложнений, связанных с органами зрения.

- *Сердечные заболевания* - Лица с заболеваниями сердца, повышенным кровяным давлением или проблемами с кровообращением, а также лица, у которых возможно помутнение сознания, обморок или сердечный приступ, не должны садиться за руль автомобиля. Лицам, наблюдающимся у врача-кардиолога, следует получить рекомендации относительно возможности управления автотранспортом с учетом состояния их здоровья.

## Переживания

Эмоциональное состояние может оказывать большое влияние на способность безопасного управления автомобилем. Если водитель чем-то сильно обеспокоен, взволнован, напуган, озлоблен или удручен, то он не в состоянии в полной мере обеспечить безопасность дорожного движения.

- Если вы озлоблены или возбуждены, переждите некоторое время и успокойтесь. При необходимости, прогуляйтесь, но не выезжайте на проезжую часть, пока полностью не успокоитесь.
- Если вы озабочены, угнетены или расстроены, старайтесь сосредоточиться на управлении автомобилем. Некоторым людям помогает включенное в машине радио.
- Если вы нетерпеливы, запланируйте больше времени на поездку. Отправившись в поездку несколькими минутами раньше вместо того, чтобы нагонять время, вы можете избежать штрафа за превышение скорости либо аварии.

## Агрессия на дорогах

Высокая загруженность дорог и высокий темп жизни стали нормой в наше время. Некоторые водители вымешают свою озлобленность и раздражение на дороге.

Если рядом на дороге появляются водители, действия которых кажутся агрессивными, постарайтесь не ехать с ними рядом. Страйтесь не встречаться с ними взглядом. Телодвижения и жестикуляция могут спровоцировать таких водителей на агрессивные действия. Снизьте скорость, удалитесь от них или предпримите другие маневры для выхода из опасной ситуации. Вежливость может послужить хорошим примером для других водителей.

Если вы видите, что вас преследует другой водитель, обратитесь за помощью. Выходите из машины только в хорошо освещенных и людных местах, у входа в работающие магазины. Если у вас есть сотовый телефон, позвоните в полицию.